

Ludmila Fialová

 GRADA

Moderní body image

Jak se vyrovnat s kultem štíhlého těla



psychologie pro každého

**ŘEČ LIDSKÉHO TĚLA
MĚŘENÍ TĚLESNÝCH PARAMETRŮ
POSTOJ K VLASTNÍMU TĚLU
ČÍM JE OVLIVNĚN VZHLED TĚLA**

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.

Několik slov o autorce

Docentka Fialová vystudovala dva obory na Karlově univerzitě (na Fakultě tělesné výchovy a sportu a na Filozofické fakultě UK). Od roku 1989 působí na katedře pedagogiky, psychologie a didaktiky na FTVS UK, kde vyučuje didaktiku a tělesné sebe-pojetí.



S výzkumem postojů k vlastnímu tělu a chování zaměřeného na péči o něj začala u skupiny dospívajících dívek. Postupně rozšířila sledování na všechny věkové kategorie. Od roku 1995 získaly její aktivity novou dimenzi – zapojila se do mezinárodního výzkumu těla, zdraví a sportu ve střední, východní a západní Evropě. Od roku 2003 spolupracuje také s univerzitami v Austrálii, USA a Kanadě. Kvalita života je ovlivněna faktory dědičnosti, způsobem života, životní úrovní, ale také životním prostředím a spokojeností jednotlivců. Proto přináší mezinárodní srovnání cenné informace.

V roce 2003 byla autorka této knihy oceněna jako „žena měsíce“ a její příspěvek byl zařazen do knihy o 10 úspěšných českých ženách v oblasti vědy. Je uznávanou odbornicí nejen na domácí půdě, ale i v zahraničí, publikuje v odborných, populárně naučných časopisech, aktivně se účastní kongresů a stáží doma i v zahraničí.

Ludmila Fialová

MODERNÍ BODY IMAGE

Jak se vyrovnat s kultem štíhlého těla

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400

www.grada.cz

jako svou 2431. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Olga Kopalová

Sazba a zlom Milan Vokál

Počet stran 98

Vydání 1., 2006

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2006

Cover Photo © profimedia.cz/CORBIS

ISBN 80-247-1350-0 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-6015-5 (elektronická verze ve formátu PDF)

© Grada Publishing, a.s. 2011



OBSAH

	ÚVOD	7
I.	ŘEČ LIDSKÉHO TĚLA	9
	Co o nás vypovídá tělo?	11
	Co říká vzhled o našem vztahu k druhým?	15
	Jaké signály vysíláme svým chováním?	16
II.	KULTURNÍ PODMÍNĚNOST VNÍMÁNÍ TĚLESNÉ KRÁSY	21
	Jak se v průběhu dějin vyvíjel ideál krásy?	22
	Je hodnocení krásy ovlivněno také zeměpisnou polohou?	26
III.	TĚLESNÉ PROPORCE A JEJICH OVLIVNITELNOST	29
	Jaký vliv na postavu má dědičnost?	29
	Antropologické typy	29
	Genetický vliv na tělesný typ	30
	Může postavu ovlivňovat prostředí?	34
IV.	MĚŘENÍ TĚLESNÝCH PARAMETRŮ	35
	Výška	35
	Hmotnost	36
	Pohlaví, tělesný typ	39
	Somatotyp	41
	Tloušťka kožních řas	42
	Tělní obvody	45
	Proporcionalita	46
V.	POSTOJ K VLASTNÍMU TĚLU	49
	Jaký obraz si vytváříme o svém těle?	51
	Správné držení těla	52
	Stav a barva kůže	53
	Je péče o postavu vymožeností moderní doby?	53



	Jaký ideál je nám předkládán?	56
	Rozpor mezi skutečností a ideálem	58
VI.	ČÍM JE OVLIVNĚN VZHLED TĚLA?	64
	Dědičnost	64
	Výchova a vliv prostředí	66
	Tělesná cvičení	67
	Stravovací návyky	68
	Hormonální poruchy	70
VII.	TĚLO A IDENTITA	71
	V čem se liší tělesná identita ženy?	73
	Jaké poruchy souvisí se vztahem k tělu?	75
	Jak vnímáme tělesnou atraktivitu?	77
	Je zdravější být štíhlý, nebo mírně obézní?	79
VIII.	TĚLO A KVALITA ŽIVOTA	80
	Zdraví	82
	Vzhled	83
	Zdatnost	84
	Postoj k vlastní osobě	84
IX.	ZÁVĚR	88
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	91



ÚVOD

V posledních letech pozorujeme velký nárůst zájmu současného člověka o vlastní tělo, především o jeho vzhled, ale i o jeho funkčnost a o možnosti péče o něj. Tyto tendence se projevují např. ve zvýšených nákladech na cílenou péči o tělo, zdravou výživu, v narůstajícím zájmu o pohybové aktivity, různé kosmetické úpravy, ale i o zákroky plastického chirurga. Zdraví již dnes není chápáno ani jako samozřejmost, ani jako záležitost naší společnosti, ale jako věc každého jednotlivce. Často pak o zdraví uvažujeme v souvislostech s aktivním životním stylem a s tělesnou zdatností člověka.

Tato kniha vznikla jako reakce na potřebu pečovat o vlastní tělo na jedné straně a současně jako reakce na záplavu všelijakých „zaručených“ rad a doporučení, která chtějí tento proces ovlivnit, ale jejichž hlavní motivací není ani tak snaha pomoci druhému, jako spíše snaha současné tržní společnosti vydělat na ochotě a zájmu druhých.

Postoj k vlastní osobě je zkoumán už celá staletí, ale přesto neexistuje žádné univerzální pojetí sebe sama. Mnohem složitější je situace ve vnímání a hodnocení lidského těla, které je v tomto ohledu zkoumáno teprve desítky let. Tradiční vědy – medicína, psychologie a sociologie – byly zaměřeny jen na některé fragmenty tělesného sebepojetí (např. na jeho vývoj, spokojenost s vlastním tělem, ohraničení těla, hodnocení těla i jeho jednotlivých částí apod.). Ve výzkumech celkového sebepojetí bylo tělesné sebepojetí dlouho zanedbáváno. Autorka této knihy se výzkumu vnímání vlastní osoby i těla a péči o tělesný vzhled a zdraví systematicky věnuje již přes 10 let, a to nejenom u české populace, ale také v mezinárodním srovnání.

Cílem této knihy je obohatit vědomosti současného člověka se zájmem o zdravý způsob života a s odhodláním aktivně se na zdokonalování vlastního těla podílet. Přinášíme informace o tělesném sebepojetí, o jeho úloze v utváření celkového sebepojetí. Objasňujeme, jaký vliv má subjektivní hodnocení těla na způsob života i na spokojenost jedince se sebou samým,



informujeme o objektivních způsobech hodnocení tělesných parametrů i o možnostech a limitech, které každý z nás v péči o tělo má. Chceme přispět k lepší orientaci čtenáře v současné nabídce prostředků korekce těla i k objektivnějšímu pohledu na vlastní vzhled a zdraví a na naše možnosti, kterými můžeme na ně pozitivně působit. Také se zabýváme „řečí těla“, která často dokáže prozradit více než tisíc slov. Následovat bude druhá kniha, která se bude věnovat současným nabídkám korekce těla a otázkám manipulace našeho vnímání, hodnocení a následného chování prostřednictvím médií. V tomto pokračování nabídneme i některé testy, pomocí kterých může čtenář lépe posoudit své tělesné parametry i vztah k vlastní osobě, vlastnímu vzhledu, zdraví a zdatnosti.



I. ŘEČ LIDSKÉHO TĚLA

Může lidské tělo promlouvat? Poskytuje druhým informace o svém nositeli? A lze takovéto informace záměrně ovlivňovat? Asi je každému jasné, že naše tělo skutečně vysílá okolí určité signály a že jejich kamufláž je dosti obtížná. Je to proto, že informace o člověku poskytované beze slov – jen řečí těla – jsou účinnější, zároveň ale méně kontrolovatelné, a proto pravdivější než mluvená slova. Řečí můžeme sdělovat polopravdy či dokonce nepravdy, signály těla ale umí zastírat jen skuteční profesionálové (herci, politici apod.).

Image podporuje nebo boří naše šance na úspěch. Naše sebepojetí není jen to, co posuzují druzí, ale i to, jak se vidíme my sami. Vypadáme-li dobře a uvědomujeme-li si to, cítíme větší sebedůvěru. Pozitivní image v nás vyvolává sebeúctu a působí na naše výkony. V důsledku lepšího sebepojetí se cítíme jistěji při vystupování a následně se pravděpodobně dočkáme většího uznání, které opět podpoří naši sebeúctu.

Negativní image (nevhodné oblékání, zanedbaný zevnějšek, špatná kondice, sebepodceňování, nedostatek suverenity při vystupování atd.) může vést ke zhoršenému výkonu a v určitém stupni až k paranoie.

Na základě výzkumu, který prováděl profesor psychologie Albert Mehrabian na kalifornské univerzitě (Lewis, 1995), lze konstatovat, že:

- ▶ pouze 7 % všech informací, které získáváme o druhém člověku, poskytují slova,
- ▶ dalších 38 % poznatků získáváme z tónu a zabarvení hlasu,
- ▶ zbývajících 55 % informací poskytuje řeč lidského těla.

Z toho vyplývá, že aniž si to uvědomujeme, více než polovinu informací o sobě předáváme prostřednictvím těla, a to tak tvoří nejvýznamnější složku komunikace s okolím.



Většinu sdělovaných informací o osobě předáváme pomocí složité směsi:

- ▶ vzhledu,
- ▶ držení těla,
- ▶ vystupování,
- ▶ gestikulace,
- ▶ pohledů,
- ▶ mimických výrazů.

Velké množství takto předávaných informací působí pod hranicí našeho vědomí. Působí na ně naše nálady, postoje a očekávání, i když si to sami ani neuvědomujeme. Většina mluvy těla se neskládá ze snadno pozorovatelných signálů (jako je např. výraz tváře nebo držení těla), ale zahrnuje krátká sdělení, která jsou zachytitelná pouze pod prahem našeho vědomí. Vědomé ovlivnění řeči těla vyžaduje nácvik a velkou sebekontrolu. Maskovat je možné pouze velká gesta, ale ne mikropohyby, které vznikají podvědomě, stejně jako nelze zcela zakrýt velikost či tvary těla.

Pro každého z nás je důležité udělat první dojem. Někteří odborníci jsou přesvědčeni, že si vytváříme základ pro trvalé hodnocení druhého člověka již během prvních 120 vteřin setkání. Z toho lze soudit, že řeč našeho těla je mnohem důležitější než to, co ve skutečnosti říkáme. Při vnímání druhých lidí skutečně přikládáme velký význam prvnímu dojmu. Ten vzniká zpravidla do 4 minut od počátku setkání. Výzkumy ukazují, že si 90 % lidí vytváří úsudek o druhém založený z větší části na vizuálních vjemech (závisí tedy na jeho tělesných rysech, vystupování, řeči těla, oblečení a celkové upravenosti). Obecně se má za to, že většina z nás vnímá charakteristické rysy druhých osob v tomto pořadí: rasa, pohlaví, věk, velikost, výraz obličeje (hlavně oči, vlasy), oblečení, pohyb a držení těla. Podle toho, jaký význam přisuzujeme těmto charakteristikám, si postupně vytváříme představu:

- ▶ o atraktivnosti,
- ▶ o osobnosti a temperamentu,
- ▶ o úrovni vzdělání,



- ▶ o úspěšnosti,
- ▶ o kultivovanosti,
- ▶ o výchově,
- ▶ o finanční situaci,
- ▶ o rozhodovacích pravomocích,
- ▶ o morálních hodnotách,
- ▶ o sociálním postavení.

V následující fázi se rozhodujeme, zda můžeme druhé osobě důvěřovat, zda je nám sympatická, zda s ní můžeme spolupracovat. Toto rozhodování vychází z pocitů, pozorování, dedukce, předpokladů a očekávání.

V mezilidském styku prozrazujeme i prostřednictvím těla postoj, který máme k tomu, co říkáme, ale také k našemu posluchači. Současně vysíláme druhému informace o svém sebepojetí, sdělujeme nepřímou pravidla i kvalitu našeho vzájemného vztahu.

O svůj vnější vzhled člověk více či méně pečuje (vlasy, pleť, stavba těla, oděv apod.). Tělesný vzhled je nepochybně součástí komunikace a má vliv na představy a reakce druhých vůči člověku. Poskytuje informace o osobnosti, příslušnosti ke skupině, ale také o sexuální ohotě, agresivitě a dalších meziosobních vztazích. Znaky osobnosti mohou být signalizovány stylem oblečení (např. konformní, nebo rebelské), množstvím a druhem ozdob, tvarem a barvou účesu apod.

Co o nás vypovídá tělo?

Vnější vzhled bývá ovlivněn mnoha různými okolnostmi, které společně vytvářejí určitý obraz o osobnosti. Tak může někdo manifestovat např. obraz vysokého sociálního postavení, původu, ale i špatné nálady, radosti, sexuální přitažlivosti. Tak se může stát vzhled jedince součástí komunikace s okolím se všemi doprovodnými konflikty a těžkostmi.



Vzhled poskytuje o člověku řadu informací:

- ▶ **Věk a pohlaví** má být pro ostatní patrné, protože má vliv na to, jak bude okolí s jedincem jednat. Ale i tyto znaky jsou manipulovatelné. Ve většině společností jsou jasné konvence v oblékání, účesu a péči o tělo u mužů a žen. Nerespektování těchto pravidel je považováno za úchytku. Podobně existují zvyklosti rozlišující věk lidí. Zde je možno uměle sugerovat nižší nebo i vyšší věk, ale charakteristiky obličeje, vlasů a především kůže vypovídají o skutečném věku zcela pravdivě.
- ▶ **Příslušnost ke skupině** je naznačena společným stylem oblékání, ozdobami. Tyto signály informují o představách skupiny, sociálním postavení i společenské aktivitě jejích členů. Mnohé tyto signály mají určitý význam (uniforma, střih vlasů, ozdoby atd.) a zdůrazňují příslušnost k různým hnutím (hippies, rockeři, skinheadi apod.).
- ▶ **Status a společenská role** jsou jedním z nejdůležitějších zdrojů odlišnosti. Hodnota a podřízenost jsou v armádě naznačeny uniformou a v mnoha povoláních určitými znaky oblečení. Postavení člověka ve společnosti bývá úzce spojeno s jeho životním stylem a zvláště oblečení a majetek se stávají obrazem sociálního statutu.
- ▶ **Zaměstnání** může také dostatečně charakterizovat různé společenské skupiny. Opět zejména oblečení (bílý plášť, smoking, talár, uniforma atd.) hodně vypovídá o svých nositelích.
- ▶ **Individuální osobnostní znaky** rozlišují jednotlivce také velmi zřetelně. Například společenší a extrovertovaní lidé dávají přednost světlým a sytějšími barvami, konformisté nosí oblečení, které má málo společného s komunikací...

Signály tělesné stavby dávají informace o skutečné velikosti jednotlivých tělesných partií. Tělo pak můžeme vnímat jako atraktivní, sexy, atletické... Pro to, jak je tělo v tomto ohledu viděno, existují určité kulturní konvence.



Ze signálů tělesné stavby je možno usuzovat i na osobní vlastnosti. Otlé osoby bývaly považovány za srdečné, citlivé, laskavé, dobromyslné..., výzkumy z nedávné doby ukazují, že současníci hodnotí silnější lidi jako pohodlné, bez vůle a sebekontroly. Podobně bývají štíhlí lidé pokládáni za inteligentní, stejně jsou vnímáni i lidé s brýlemi.

Studovány byly také sociální reakce na tělesnou stavbu a bylo zjištěno, že přednost bývá dávana vyšším lidem. Atraktivnější osoby se setkávají s pozitivnější reakcí svého okolí. Jako děti jsou oblíbenější krásní jedinci a ti také bývají považováni i za inteligentnější a schopnější. Dobře oblečený člověk je pokládán za důvěryhodného. Dokonce některé výzkumy dokládají nižší tresty při soudním rozhodování pro atraktivnější odsouzené. Ač si to odmítáme přiznat, jsme ovlivňováni vzhledem druhých a jsme ochotni věřit v lepší vlastnosti, schopnosti a úspěšnost atraktivních osob.

Prozradí tělo něco o osobnosti?

K vytvoření osobní prezentace je zapotřebí věnovat pozornost úpravě zevnějšku, oblečení, držení těla, chůzi, postavě, výrazu obličeje.

- **Úprava zevnějšku** se v procesu vývoje člověka také vyvíjí. Nejprve je jedinec ovlivňován rodinou, zvláště matkou, potom nabývá na významu fantazie vlastní či vrstevnická, v další fázi jde již o podřízení se určitým pravidlům, která respektují příslušnost ke skupině. Pokud si jedinec chce potvrdit svou identitu, potom upřednostňuje odpovídající signály.

Vlastní vzhled můžeme aktivně dotvářet, nebo se mu pasivně poddat. Tím se vzhled člověka stává zrcadlem obrazu o něm a předznamenává i odpovídající reakce okolí, které tento obraz posilují. Je prokázáno, že míra péče o vlastní vzhled je u různých osob značně odlišná a vyvíjí se i během života. Více se vlastním vzhledem zabývají mladí lidé, dále pak jedinci osobně nejistí. Sebeobraz takovýchto osob je hodně závislý na tom, jak reagují druzí. O svůj vzhled pečují i lidé, kteří se sociálně proměnili, nově začlenili do skupiny... a chtějí být společností přijímáni. Na druhé straně existuje i řada lidí, kteří ne-



pečují o vzhled vůbec (hlavně staří lidé, někteří muži a většina schizofreniků).

- ▶ **Oblečení** má hlavně chránit člověka před zimou, teplem a deštěm. Ve všech společenstvích slouží ale také k tomu, aby informovalo o osobnosti. Má totiž možnost ovlivnit nejen to, jak nás vnímají druzí, ale i to, jak se na sebe díváme my sami. Módní oblečení přispívá k našemu sebevědomí. Obecně se cítíme lépe, schopněji a kompetentněji, jsme-li dobře oblečení. To je výsledek velmi silného společenského formování. Šaty jsou důkazem společenských hodnot již řadu století. Oblečení může ale i uškodit, když utratíme víc, než si můžeme dovolit, když se cítíme nepříjemně i přesto, že jsme perfektně oblečení. V historii lidstva jsou šaty jedním ze způsobů, jak muži a ženy vyjadřují jedinečnost a kreativnost své osoby.
- ▶ **Držení těla** je také velmi důležitým znakem zdravotního stavu a celkového vzhledu. V současné době má 80–90 % populace bolesti zad, které mohou vést k vadnému držení těla. Držení těla souvisí úzce také se společenským statutem svého nositele. Sebejistí lidé nebo ti, kteří chtějí ukázat svou převahu, zaujímají obvykle větší prostor (v sedu mívají nohu přes nohu, paže opřené o vedlejší opěradlo). Naopak osoby nejisté, s nízkým statutem bývají zhroucené, své tělo drží úsporně ve velmi úzkém prostoru (v sedu mívají kolena u sebe, ohnutá ramena, ruce vložené mezi stehny či kolena).
- ▶ **Chůze** se skládá z plynulých kroků, pohyb nohou začíná od kyčlí dolů, tělo má být v mírném předklonu... O společenském statusu vypovídá i ráznost, či nejistota chůze, které jsou doprovázeny i patřičným pohledem. Člověk s vysokým statutem jde rázně, zpříma, dívá se do očí. Naopak nejistý člověk se vyznačuje pomalejší chůzí, zhrouceným držením těla a uhýbajícím pohledem.
- ▶ **Postava** druhého člověka, především rozložení hmotnosti těla v poměru k výšce a množství a rozložení tuku, sehrává také důležitou roli při utváření prvního dojmu. Dnes již neplatí, že bychom tlusté lidi vnímali jako milé, přátelské a veselé, ale jejich postava budí naše



sympatie či spíše antipatie a často bývá spojována s představou o vlastnostech těchto lidí (bez vůle a sebekontroly, pohodlní, o sebe nedbající...).

- ▶ **Výraz obličeje** také napoví mnohé. Spokojený úsměv pozitivně ovlivňuje vytvoření sympatií či pozitivního vztahu k druhé osobě. Velmi důležitou roli sehrávají oči a pohled. Přímý kontakt očima znamená zájem, sebejistotu, uhýbavý pohled naopak postranní úmysly, strach a nejistotu. Mimika obličeje může o druhých prozradit, co si právě myslí nebo prožívají, ale je velmi individuální a pro každého jedince i charakteristická. Například nadzdvihnuté obočí by mohlo u jednoho člověka znamenat údiv, ale u jiného může vyjadřovat něco úplně jiného. Přesto můžeme tvář člověka považovat za nejbohatší a dosti spolehlivý pramen informací s poměrně rozvinutým souborem sdělovacích možností.

Co říká vzhled o našem vztahu k druhým?

Vzhled signalizuje druhým lidem předem určité vztahy, jako například sexuální pohotovost, agresi, nenávisť a formálnost.

▶ **Sexualita**

Oblečení sehrává také sexuální roli, skrývá pohlavní orgány, ale také k nim láká pozornost a dělá je přitažlivějšími. Při volbě partnera je sexuální přitažlivost velmi důležitá. Je závislá zčásti na oblečení, ale i na vlasech, pleti a tělesné skladbě. Většina znaků vnějšího vzhledu, na kterých atraktivita závisí, může být kontrolována vůlí.

▶ **Agrese**

Zvířata často ukazují znamení hrozby, aby ostatní zastrašila a vyvolala pocit podřízenosti. To se děje i v lidském společenství, zvláště mezi muži. U některých kmenů se muži oblékají do imponantních bo-



jových kostýmů, barví si obličej i tělo, případně nosí masku. Dnes se s něčím podobným setkáváme v denním životě jen zřídka (např. příslušníci motorkové bandy v černých oblecích s cvoky a noži).

► **Nenávist, formálnost**

Někteří lidé vypadají tak, jak je od nich očekáváno, jiní dávají na odiv svou nezávislost a originalitu, ještě jiní se oblékají a chovají záměrně pobuřujícím způsobem. To, že se nějak oblékáme a chováme, sugereje našemu okolí určité situace (oslava, odmítání střední vrstvy, materiální úspěšnost...).

Jaké signály vysíláme svým chováním?

Při komunikaci s druhou osobou nejprve vnímáme tělesné znaky nesusouvisející s řečí, potom následuje zvážení, zda jsou pravdivé, či zda se druhá osoba pokouší předstírat něco, co není skutečné, ale pro ni žádoucí. Při neshodě mezi slovním vyjádřením a výpovědí těla se doporučuje upřednostnit neverbální informaci jako pravdivější.

Informace, které vysílá naše tělo do blízkého okolí, jsou součástí naší komunikace. Většinou jde o signály, které jsou na nás patrné na první pohled. Jsou v nich obsaženy základní údaje o naší osobě, mezi něž patří pohlaví, věk, příslušnost k rase, ale i zdraví, zdatnost, vzhled. Z tohoto pohledu existují 3 hlavní skupiny informací o osobě:

- tělesné znaky (tělesná výška, barva pleti, atraktivita, rasa apod.),
- role osoby ve společnosti (stáří, pohlaví, povolání apod.),
- rysy osobnosti (otevřenost či uzavřenost, neuroticismus, nadřazenost či podřízenost apod.).

Lidé ale mohou záměrně tyto znaky měnit, aby oklamali své okolí nebo alespoň vylepšili své nedostatky. Z tohoto důvodu se snažíme upravovat



náš celkový vzhled, zejména změnou oblečení, účesu, nalíčením obličeje apod. Přirozená je snaha člověka o to, aby byl ostatními respektován, případně obdivován a milován.

Často platí pravidlo, že jak posuzujeme sami sebe, tak nás budou posuzovat i ti druzí. Musíme se proto naučit mít úctu k sobě samým a mít sami sebe rádi. Jestliže toho dosáhneme, získáme sebedůvěru a jistotu.

Řeč těla většinou prozradí špatné mínění o některých tělesných partiích, zejména v krizových situacích, kdy se jedinec ve zvýšené míře těchto míst dotýká či je nějakým způsobem zakrývá. Takovéto dotyky se nazývají autokontakty. Pokud na lidech tyto autokontakty pozorujeme, mají zpravidla dvě příčiny:

- ▶ osoba pociťuje emocionální vzrušení (formou úzkosti, hněvu, nejistoty apod.),
- ▶ osoba se snaží kontaktovanou část ukrýt.

Naše tělo se stává vykonavatelem komunikace. Komunikují části, které vidíme (jako rty, ramena, prsty apod.), i části, které nevidíme (spolupráce neuronů, synapsí, hormonů atd.). Vykonavatelé komunikace nás někdy mohou „vyzradit“ a na výstupu říci to, čím nebyli pověřeni, co jsme chtěli skrýt či zamlčet. Ve společnosti tedy komunikujeme částmi svého těla, které někdy nejsou zcela pod naší kontrolou, zvláště v neznámém prostředí.

Každý člověk, který pracuje s lidmi, by měl znát základní informace, které tyto osoby svým chováním o sobě prozrazují. Podobně by každý měl vědět i sám o sobě, jaké signály vysílá tím, jak stojí při rozhovoru, kam se posadil na poradě, jakou polohu zaujímají jeho nohy, paže, hlava apod. (Pease, 2001).

Fotografie v příloze dokumentují výpověď těla o osobě. Přestože naše postoje, vzdálenosti, které zaujímáme, gesta, mimika mohou být individuálně odlišné, platí určité zvyklosti, které ovlivňují přijímání a hodnocení takovýchto signálů.



► Podání ruky

Záleží na tom, jakým způsobem podáváme ruku. Člověk sebejistý, klidný a vyrovnaný mívá většinou pevný stisk při podání ruky. Má-li náš protějšek ruku vlhkou, znamená to nejspíše jeho silnou nervozitu a nejistotu. Příliš dlouhým stiskem ruky se projevují většinou lidé vtraví a vlezlí. Lidé nasmělí, stydliví, nezvyklí společenskému styku většinou volí krátký dotyk.

- Jestliže při podání ruky nabídneme pouze prsty (černobílá příloha obr. 1a), říkáme tím: „Nesnaž se být příliš důvěrný, nejsem si jistý, zda se mi líbíš, chci si udržet odstup.“ To vypovídá o malé sebedůvěře.
- Podává-li někdo ruku svou dlaní dolů (černobílá příloha obr. 1b), ukazuje většinou svou nadřazenost až agresivitu, jako by říkal: „Tady chci být pánem já.“
- Stisk oběma rukama (černobílá příloha obr. 1c) většinou značí upřímnost, jako by takový člověk říkal: „Můžeš mi důvěřovat, chci se s tebou kamarádit.“
- Rovnocenné podání ruky (černobílá příloha obr. 1d) svědčí o sebedůvěře a vyjadřuje dobrý pocit ze sebe i z druhého.
- Ten, kdo podává ruku s napjatou paží (černobílá příloha obr. 1e), naznačuje nedůvěru, jako by říkal: „Chci si od tebe udržet odstup.“

► Zkřížení paží

To, jakým způsobem křížíme paže při rozhovoru s druhou osobou, také vypovídá o našem vztahu k tomuto člověku i o tom, jak se sami cítíme.

- Při obvyklém zkřížení (černobílá příloha obr. 2a), kdy jednu ruku skrýváme, obvykle naznačujeme obranu: „Mám obavy, odmítám tuto situaci.“
- Zafatá pěst (černobílá příloha obr. 2b) naznačuje nepřítelství: „Nejsem spokojený.“
- Máme-li obě ruce přes paže (černobílá příloha obr. 2c), ukazujeme většinou svou neochvějnost: „Mě neoblomíš.“
- Palce vzhůru (černobílá příloha obr. 2d) naznačují sebevědomí: „Cítím se být nadřazený.“
- Drží-li jedna paže druhou před tělem (černobílá příloha obr. 2e), znamená to obvykle vytvoření bariéry: „Nevěřím si.“



► **Postoj**

Náš postoj při rozhovoru naznačuje také mnohé o našem momentálním rozpoložení.

- Ruce v bok (černobílá příloha obr. 3a) mají většinou ujistit o našem sebevědomí: „Jsem připravený, zvládnou to,“ ale také: „Nebudu poslouchat nikoho.“
- Ruce překřížené na prsou (černobílá příloha obr. 3b) naznačují obvykle nedůvěru: „Drž se ode mě dál.“
- Ruce za zády (černobílá příloha obr. 3c) mají ukázat nadřazenost: „Tady ovládám situaci já.“
- Ruce volně podél boků (černobílá příloha obr. 3d) jsou znakem sebevědomí: „Cítím se v pohodě a věřím si.“
- Máme-li zkřížené paže i nohy (černobílá příloha obr. 3e), zaujímáme obvykle obranný postoj, jako bychom řekli: „Mám obavy, chci se uzavřít před okolím.“

► **Posed**

Také to, jakým způsobem sedíme, informuje o nás i našem vztahu k okolí.

- Sezení obkročmo na židli (černobílá příloha obr. 4a) říká: „Chci si udržet odstup, jsem důležitý,“ a naznačuje nejčastěji určitou nadřazenost.
- Máme-li nohy křížem (černobílá příloha obr. 4b), naznačujeme obvykle nedůvěru: „Trochu se obávám.“
- Sebevědomí představuje noha přes nohu a ruce za hlavou (černobílá příloha obr. 4c): „Cítím se uvolněně a otevřeně.“
- Jedna noha přes opěradlo (černobílá příloha obr. 4d) naznačuje nezájem: „Nezáleží na tom, je mi to jedno.“
- Rovnocennost bývá představena posedem s uvolněnými rukama i nohama a nakloněným tělem (černobílá příloha obr. 4e): „Jsem ochotný tě přijmout.“

► **Shluky gest**

Nejzřetelněji můžeme číst řeč těla, pokud sledujeme osobu, u které se vyskytuje několik znaků současně.



- O otevřenosti člověka (černobílá příloha obr. 5a) svědčí odkryté dlaně, roztažené prsty, hlava v neutrální poloze, paže a nohy od sebe: „Jsem otevřený čemukoliv.“
- Nadřazenost (černobílá příloha obr. 5b) mohou naznačovat ruce za hlavou, nohy na stole: „Všechno vím, mám nárok na toto území...“
- Negativismus (černobílá příloha obr. 5c) může být znázorněn deskami v ruce jako bariérou, zkríženýma rukama i nohama jako náznakem nervozity: „Snažím se bránit, ukrýt.“
- Někdy se setkáme i s nesoudržností gest (černobílá příloha obr. 5d) v podobě sebejistého úsměvu, ale také ruky pohrávající si s hodinami, která tvoří bariéru. V tomto případě to znamená: „Nejsem si jistý sám se sebou, ani okolnostmi.“
- Někteří lidé mohou vyjadřovat odsouzení (černobílá příloha obr. 5e) pomocí pohledu úkosem bez natočení hlavy a těla, lehce skloněnou hlavou, staženým obočím, koutky úst svěšenými dolů, pažemi složenými na hrudi: „Nesouhlasím, zlobím se.“

► **Vzdálenost**

Stupeň důvěrnosti ve vzájemném vztahu dvou osob může velice dobře přiblížit pozorování jejich postoje a hlavně vzdálenosti, na kterou se k sobě přiblíží. Každý jedinec si při styku s druhými udržuje určitý odstup nebo spíše vzdálenost, ve které se cítí dobře a bezpečně. Je-li tato zóna narušena přiblížením druhého, jedinec se může cítit ohrožen. Podle stupně ohrožení pak volí reakci. Buď po předchozí výstraže zaútočí, nebo vyklidí prostor sám. Při úředním jednání volíme raději větší vzdálenost, která nám dává pocit jistoty a bezpečí. Kratší vzdálenost udržujeme při styku s přáteli. Intimní blízkost dovolíme jen těm nejbližším.

Řeč těla je pro každého velice důležitá, protože výrazně ovlivňuje náš případný úspěch či neúspěch v jakémkoliv společenském styku. Člověk, který je schopen zachytit většinu signálů řeči těla a dobře je interpretovat, má všechny předpoklady být úspěšný, dobře se orientovat ve společnosti a lépe odhadovat své protějšky při jednání s nimi.